භයභේරව සූත්‍රය

භීතිය සහ එය ජයගැනීමේ ආර්ය මාර්ගය

NotebookLM

වනගත හුදෙකලාව භාවනා කිරීම දුෂ්කර ඇයි?

ජානුස්සෝණී බ්‍රාහ්මණයා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් විමසයි:

- භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, දුර ඈත පිහිටි අරණ්‍ය සේනාසනවල, වනාන්තරවල, කුටිවල වාසය කිරීම ඉතා දුෂ්කර දෙයක් නේද?
- මට හිතෙන්නේ සමාධිය නොලබන භික්ෂුව ගේ මනස මේ වනාන්තරය විසින් ගිලගන්නවා කියලයි.

—ජානුස්සෝණී බ්‍රාහ්මණයා

NotebookLM

හීතියේ මූලය සෙවූ ගමනක ඇරඹුම

බුදුරජාණන් වහන්සේ: “පින්වත් බ්‍රාහ්මණය, ඒක ඒ විදිහම යි. සමාධිය නොලබන භික්ෂුවගේ මනස වනාන්තරය විසින් ගිල ගන්නවා.”

“සම්බුද්ධත්වයට පෙර බෝධිසත්ව කෙනෙක් වගයෙන් සිටිය දී මට ඇතිවුණෙත් ඔය අදහස ම යි.”

Key Insight: බිය ඇතිවන්නේ බාහිර පරිසරය නිසා නොව, අභ්‍යන්තර දෝෂයන් නිසා බව බෝසතාණන් වහන්සේ තේරුම් ගත් සේක.

NotebookLM

භීතිය කැඳවන්නේ තමාගේම දෝෂයන්ය

“ඇත්තෙන් ම... තමන්ගේ ම දෝෂය හේතු කරගෙන ම යි,
ඒ පින්වත් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයින් නොයෙකුත් භය බිරාන්ත
පාපී දේවල් කැඳවගන්නෙ.”

බෝසතාණන් වහන්සේ දුටුවේ, අපිරිසිදු ශ්‍රමණයන් වනාන්තරයට බිය වන්නේ වන සතුන් හෝ හොල්මන් නිසා නොව, තමන් තුළම පවතින කෙලෙස් නිසා බවයි. එබැවින්, බිය ජය ගැනීමට නම්, පළමුව තමා පිරිසිදු විය යුතුය.

NotebookLM

පළමු පියවර: කායික, වාචසික පිරිසිදු බව

භයට හේතුව (දෝෂය)		නිර්භීතකමට හේතුව (පිරිසිදුකම)
අපිරිසිදු චරිතය (Impure Conduct)	→	→ පිරිසිදු චරිතවත් බව
වචන භාවිතයේ අපිරිසිදුකම (Impure Speech)	→	→ පිරිසිදු වචන භාවිතය
අපිරිසිදු දිවි පැවැත්ම (Impure Livelihood)	→	→ පිරිසිදු දිවි පැවැත්ම

Insight: “මම මා තුළින් ම පිරිසිදු චරිතවත් බව දකින නිසයි... කිසි බියක් සැකක් නැතුව ඉන්න පුළුවන් වුනේ.”

NotebookLM

දෙවන පියවර: පංච නීවරණ ජය ගැනීම

භයට හේතුව (දෝෂය)

1. තියුණු රාගය (Intense Lust)
2. තරහ සිත්/දුෂ්ට අදහස් (Ill-will/Malice)
3. නිදිමත හා අලස බව (Sloth & Torpor)
4. නොසන්සිඳුණු සිත (Restlessness)
5. සැක සංකා/විචිකිච්ඡාව (Doubt)

නිර්භීතකමට හේතුව (පිරිසිදුකම)

→ ලෝභ රහිත බව

→ මෛත්‍රී සහගත සිත

→ දුරු කළ නිදිමත හා අලස බව

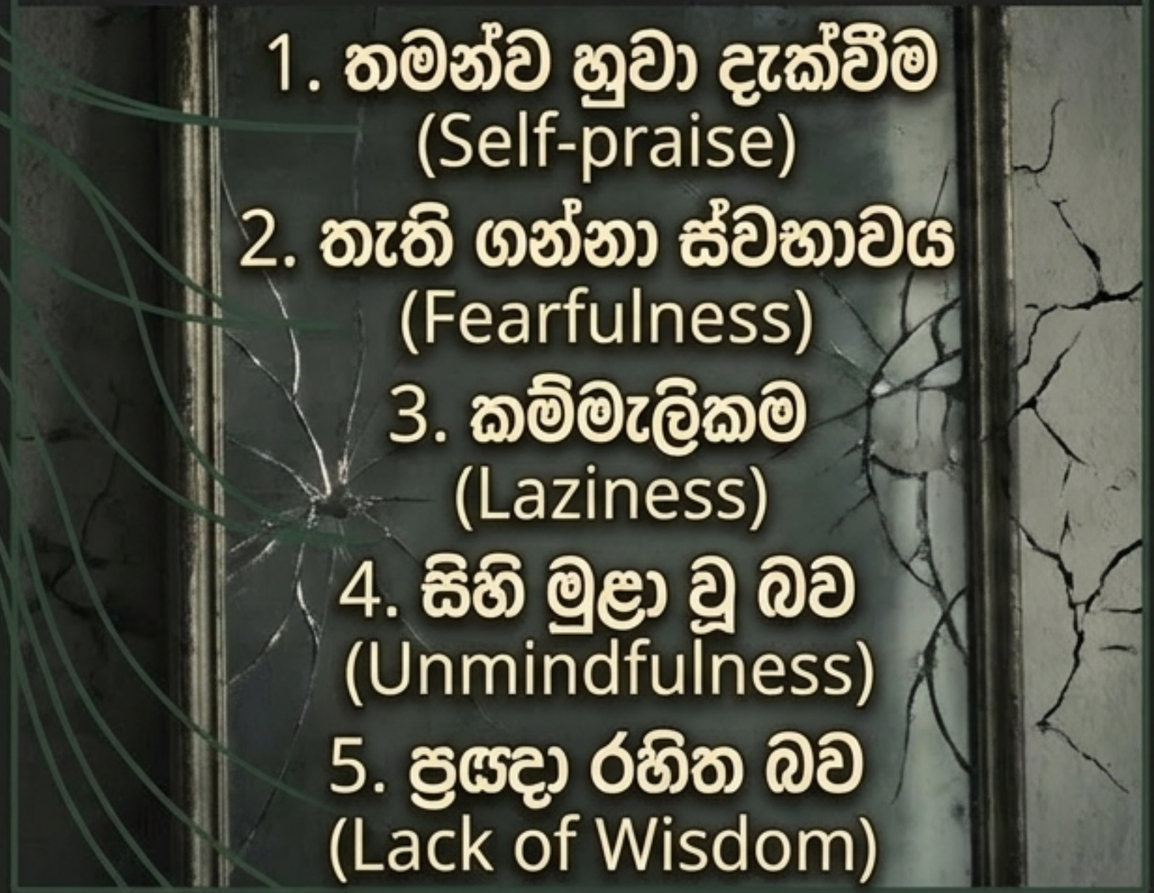
→ සංසිඳුණු සිත

→ විචිකිච්ඡාවෙන් එතෙර වීම

NotebookLM

තෙවන පියවර: ආකල්ප සහ ප්‍රයත්නය පිරිසිදු කිරීම

භයට හේතුව (දෝෂය)



1. තමන්ව හුවා දැක්වීම (Self-praise)
2. තැති ගන්නා ස්වභාවය (Fearfulness)
3. කම්මැලිකම (Laziness)
4. සිහි මුළා වූ බව (Unmindfulness)
5. ප්‍රඥා රහිත බව (Lack of Wisdom)

නිර්භීතකමට හේතුව (පිරිසිදුකම)

→ තමා හුවා නොදැක්වීම

→ ලොමු දැහැගැනීම් දුරු කිරීම

→ පටන් ගත් වීරිය

→ පිහිටුවාගත් සිහිය

→ ප්‍රඥා සම්පත්තිය

NotebookLM

බියට මුහුණ දීම: පවිත්‍රත්වයේ පරීක්ෂණය

හඳ ඇති පසළොස්වක, තුදුස්වක, සහ අටවක වැනි භයානක යැයි සම්මත රාත්‍රීන්හි,
බිය උපදවන දේවාල, වන දෙවොල්, සහ වෘක්ෂ මූලයන්හි තනිෂි වාසය කළ සේක.

NotebookLM

භීතිය පරාජය කිරීමේ ක්‍රමවේදය: නොසැලෙන ඉරියව්ව

“මම යම් යම් ඉරියව්වකින් ඉන්න විට, භය බිරාන්ත දේ එනවා නම්,
ඒ ඒ ඉරියව්වේ ම ඉඳලා, ඒ භය බිරාන්ත දේ මම දුරු කරනවා.”

සක්මන් කරමින් සිටිද්දී... බිය දුරු කරයි.
වාඩි වී සිටිද්දී... බිය දුරු කරයි.

හිටගෙන සිටිද්දී... බිය දුරු කරයි.
හාන්සි වෙලා සිටිද්දී... බිය දුරු කරයි.

NotebookLM

සමාධියේ හිණිපෙත: ධ්‍යාන සතර

“මගේ සිත සමාහිත වෙලා එකඟ වුනා.
ඉතින් මම කාමයන්ගෙන් වෙන් වෙලා...
පළවෙනි ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කළා.”

4. හතර වන ධ්‍යානය

දුක් සැප රහිත, පිරිසිදු උපේක්ෂාව.

3. තුන් වෙනි ධ්‍යානය

උපේක්ෂාවෙන් යුක්ත වූ සැප විඳීම.

2. දෙවෙනි ධ්‍යානය

විතර්ක, විචාර නැත, සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීතිය ඇත.

1. පළමු ධ්‍යානය

විතර්ක, විචාර සහිතයි.

NotebookLM

පළමු විද්‍යාව: පුබ්බේනිවාස ඤාණය
(පෙර ජීවිත දැකීමේ නුවණ)

“මම නොයෙක් ආකාරයෙන් පෙර ගතකළ ජීවිත සිහි කළා.
එක ජීවිතයක්, ජීවිත දෙකක්... ජීවිත ලක්ෂයක්...
‘මං අසවල් තැන ඉපදුණා. මගේ නම මේකයි...
මේ විදිහට මැරිල ගියා.’ යනුවෙන් සියලු
ආකාරයෙන් යුතුව සිහි කළා.”

“අවිද්‍යාව වැනසුනා. විද්‍යාව ඉපදුනා. අඳුර නැසුනා. ආලෝකය උදාවුනා.”

NotebookLM

දෙවන විද්‍යාව: චුතූපපාත ඤාණය
(සත්වයන්ගේ කර්මය හා පුනර්භවය දැකීමේ නුවණ)

“සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ දැකීමේ
හැකියාව ඉක්මවා ගිය
දිබ්බක්ඛු ඤාණය පහළ වුනා...
චුත වෙන, උපදින සත්වයන්
දැක්කා.
කර්මානුරූපව මේ සත්වයන්ට
යහපත්, අයහපත්, සුගති,
දුගති ලැබෙනවා.”

Key Insight: කයින්, වචනයෙන්, මනසින් කරන දුසිරිත දුගතියටත්, සුචරිතය සුගතියටත් හේතු වන බව යථාර්ථයෙන් අවබෝධ කරගැනීම.

NotebookLM

තෙවන විද්‍යාව: ආසවක්ඛාය ඤාණය
(ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමේ නුවණ)

“මම ‘මේක තමයි දුක’.. ‘මේක තමයි දුක් නිරුද්ධ වන්නා වූ ප්‍රතිපදාව’ කියල යථාර්ථයෙන් ම අවබෝධ කළා. කාමාශ්‍රවයෙනුත්, භවාශ්‍රවයෙනුත්, අවිද්‍යාශ්‍රවයෙනුත් හිත නිදහස් වුනා.”

The Lion’s Roar: “ඉපදීම නැති වී ගියා. උතුම් නිවන් මග සම්පූර්ණ කරගත්තා.. මෙයින් බැහැර වූ වෙනත් උපතක් නැහැ’යි අවබෝධ වුනා.”

NotebookLM

වර්තමානයට නැවත පැමිණීම: අදත් වනගතව වසන්නේ ඇයි?

“ඔබට මෙසේ සිතෙන්නට පුළුවනි, ‘ශ්‍රමණ ගෞතමයන් තවමත් රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරු නොකොට වෙන්න ඇති වනගතව වසන්නේ’ කියා. එසේ නොසිතන්න.”

1. දිට්ඨධම්මසුඛවිහාර

“මට මේ ජීවිතයේ දී ම සැනසිල්ලේ වාසය කිරීම පිණාස.”

2. පච්ඡිමා ජනතානුකම්පා

“මා පසුපසින් එන, ජනතාවට අනුකම්පාව පිණාසත් ය.”

NotebookLM

බ්‍රාහ්මණයාගේ ප්‍රකාශය: අඳුරට දැල්වූ පහනක් සේය

“ඉතා ම සුන්දරයි! පින්වත් ගෞතමයන් වහන්ස, ඉතාම සුන්දරයි!”

“හරියට යටිකුරු කරල තිබිච්ච
දෙයක් උඩට හැරෙව්ව වගෙයි.”

“වහල තිබිච්ච දෙයක්
විවෘත කළා වගෙයි.”

“මං මුළා වූ කෙනෙකුට යා යුතු
මග පෙන්වා දෙනවා වගෙයි.”

“අඳුරේ සිටින ඇස් ඇති අයට
රූප දකින්නට තෙල් පහනක්
දරනවා වගෙයි.”

**“මම පින්වත් ගෞතමයන් වහන්සේව සරණ යනවා.
ශ්‍රී සද්ධර්මයත් සරණ යනවා. භික්ෂු සංඝයාත් සරණ යනවා.”**

NotebookLM